



老年人为啥应该打新冠疫苗

脆弱的身体不能承受“风暴”之重

大量与新冠病毒致死的相关研究数据显示,老年人必须打新冠疫苗。可是仍有很多老年人认为,都80多岁了,打什么疫苗。

“一些老年人不把感染新冠病毒当回事。”北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强表示,可能是因为他们还不了解感染新冠病毒之后的痛苦。

那么,老年人感染新冠病毒后,身体会发生什么变化?打了疫苗和不打疫苗又会有什么不同?

一旦发展成重症,病痛程度会大大增加

俗话说,人老腿先老。不少老年人忍受着腿脚不便的痛苦,一些慢病也会带来很多外人无法感同身受的痛苦。可是比起这些痛苦,感染新冠病毒带来的痛苦更加严重。

“经常被提及的发热、乏力、干咳等都是轻症或普通症状。而老年人如果不接种疫苗,发展成重症和危重症的概率就会大大增加。”王贵强说,重症和危重症患者非常

痛苦,生活质量也会大大下降。

不久之前的一档科普节目,提到了新冠病毒感染带来的后果,节目中还原了肺部窒息感给患者带来的无助与绝望。王贵强说,并不是所有的老年人都会意识到“重症、危重、死亡”这些词语背后令人度秒如年的痛苦和可怕,而尽可能地避免这个问题,只需要注射三针新冠疫苗。

老年人各脏器受不住免疫系统被“激怒”的后果

两年多以来的临床救治经验表明,多数新冠肺炎患者的死亡可归因于体内的炎性细胞因子风暴。

在临床救治期间,肺部窒息勉强可以通过体外支撑系统供氧缓解。而炎性细胞因子风暴却导致体内各个器官疯狂“自戕”,最终将造成各个器官的衰竭。

“新冠病毒进入人体后,找到有受体的细胞进去繁殖,随后会释放大量病毒,这会活化我们机体的免疫系统。”王贵强解释,为了清除病毒,机体免疫系统会持续活

化,甚至被“激怒”,导致炎性细胞因子风暴,而老年人的各个脏器本身就处于很脆弱的状态,根本承受不了这种风暴。

器官在细胞因子风暴的袭击中走向衰竭与不支,相较于这种情况带来的全身痛苦,感染本身带来的痛苦可谓小巫见大巫了。

“疫苗产生的中和抗体能够阻止风暴的源头。”王贵强解释,接种疫苗后激发了机体免疫,产生中和抗体,这时病毒一旦进入血液,中和抗体就能快速中和病毒,使得病毒无法进入细胞内再繁殖,也就没有了免疫系统的过度活化,没有严重的脏器损害风险,所以降低了重症和死亡风险。

只要身体状况稳定即可接种新冠疫苗

也有不少老人患有高血压、糖尿病、冠心病等基础性疾病,还有老人做过心脏搭桥手术,这种情况下打疫苗

会不会有风险呢?

事实上,随着新冠疫苗的接种数量越来越多,人们对疫苗的接种禁忌也了解得越来越清晰全面。“早期的一些禁忌范围划得有些大,现在已经明确,只要不是疾病急性发作期、没有严重过敏情况,都是可以接种疫苗的。”王贵强解释,出荨麻疹、过敏性鼻炎都不能算是对疫苗有严重过敏史,严重过敏是指过敏性休克、喉头水肿窒息等情况。

科技日报记者就网上流传的“有一个心脏支架可以打疫苗,有2个及以上支架就不能打了”的说法向王贵强进行了求证,他回应,这完全是不对的,没有这样的规定,只要身体状况稳定都能接种。

老年人在特殊情况下能不能接种新冠疫苗,北京市疾控中心已给出较为明确的指南,其中明确脑梗卒中、高尿酸、胃溃疡、肝硬化等情况,在病情稳定期都可以接种新冠疫苗;吃保健品或服用保健类中药、患有过敏性鼻炎和过敏性哮喘等也都可以接种新冠疫苗。

来源:科技日报

驼背伤气质更伤身

科学锻炼纠正不良姿势

一提起驼背,许多人脑海中会立刻浮现出宰相“刘罗锅”的画面。其实,驼背是一种较为常见的脊柱变形,是胸椎后凸所引起的形态改变。

正常人的脊柱从侧面看是呈S形的,有4个生理弯曲,分别是颈椎前凸、胸椎后凸、腰椎前凸、骶椎后凸。当各种原因造成胸椎生理后凸曲度变大时,就形成了驼背。

驼背分被动型和主动型

造成驼背的原因大致可分为两种情况:被动型和主动型。什么叫被动型呢?简单来讲就是由疾病造成的胸椎后凸,个体只能被动地接受这种畸形。常见的病因包括强直性脊柱炎、维生素D缺乏病(可造成小儿佝偻病和成人骨软化症)、舒尔曼病(少年驼背症)、黏多糖病、骨质疏松症等。

另一种驼背叫主动型或者习惯型,是由于个人原因造成的。比如经常趴在桌子上写作业的学生党,办公室里久坐不动的上班族、爱玩手机的低头族,以及开车一族。主要是平时姿势不良,坐久了就会下意识地脖子往前伸,腰腹放松往后移,日积月累就会导致背越来越驼。

驼背伤气质更伤身

含胸驼背会让人看起来不精神、不美观,但驼背不只会让你输掉气质,还严重危害身体健康。

驼背会让胸腔容量减少,引起肺活

量下降和运动耐力下降;驼背易导致脊椎畸形,压迫神经,引起下背疼痛;驼背导致颈部和胸部前部肌肉紧张,脊柱后凸,腰背肌受到牵拉,易发生劳损;驼背会影响消化功能,易引起腹胀、便秘;驼背会让颈椎曲度变小,严重时会影响椎动脉及交感神经,造成头晕、头痛……

科学锻炼纠正不良姿势

对于主动型驼背,由于脊柱尚未形成骨骼畸形,主要问题是肌肉失衡,因此属于柔软性驼背,通过调整姿势是可以恢复的,此时使用矫正带有一定效果。

既然矫正带可以纠正主动型驼背,那是不是戴的时间越长越好呢?答案是否定的。脊柱的各个方向活动是由多组肌肉协调控制的,比如我们要做背伸的动作,背伸的肌肉会收缩,屈肌会放松,反之亦然。我们要明白一个概念:体态的矫正需要对薄弱肌群进行主动锻炼加强,而对用力过猛的肌群进行被动拉伸和放松。

长期驼背体态导致脊柱的屈肌和伸肌失衡,我们需要把薄弱的背伸肌训练强,比如竖脊肌、背阔肌、斜方肌等。肌肉是用进废退的,而且肌肉非常“聪明”,一旦可以“省力”就会立刻“消极怠工”。

也就是说,身体被外力(矫正带)掰回正确位置,不等于薄弱肌群被锻炼,对疲劳的肌群也没有放松作

用。长期佩戴,肌肉得到锻炼的机会越来越少,反而不利于脊柱健康。矫正带只是一种治标不治本的方法。纠正不良姿态还是要靠加强锻炼,增强背部肌肉力量。

给大家介绍两个非常简单且能有效纠正驼背的动作:

1.飞燕展翅:双手相握,置于臀部,头颈部后仰,挺腰背伸。双手向远端滑移并尽量背伸,感受到双手与颈部的后仰是對抗的,保持10至20秒。

2.抱椅背伸:端坐于办公椅,双脚放松分开与肩同宽,双臂后伸环抱椅背,将臀部紧贴椅背,将胸部缓慢向前挺,感受胸前扩张和后背收缩紧张感,维持10至20秒。缓慢回到初始位,稍停留后依次重复10至15次。

据健康中国



长时间握手机或致小拇指变形

医生提醒:握持手机时应勤换姿势

大家有没有仔细观察过自己拿手机的姿势?是用整个手掌握持手机还是用小拇指托住手机呢?

近日,“长时间握手机导致小拇指变形”的话题引发网友热议。有网友发现,自己的小拇指出现了明显的弯曲。记者观察发现,一直托着手机的左手小拇指,即使不拿手机时也有明显凹陷。东南大学附属

中大医院康复医学科副主任治疗师马明表示,这确实很有可能与长时间握持物品有关系,骨骼在长时间的受压之后会产生一定的形变。短期没有明显疼痛和局部不适的可以不干预,但是大家要小心,如果时间过长形成习惯,局部软组织受到过大压力,有可能会产生病理性的炎性的改变。

如果长时间握持手机引发了腱鞘炎,就需要及时治疗。马医生表示,腱鞘炎第一反应就是疼痛,第二反应是活动受限、有功能障碍,比如抓握或者轻微握一个东西有受限表现。

医生提醒,握持手机时应勤换姿势,避免单手指长时间受压,以减少手指凹陷、变形或者腱鞘炎的发生,平时要适当活动手部。

手指局部有不适的地方可以做一些简单的按摩,让软组织和肌腱产生一定的张力以后,它会产生正常的肌腱滑动,就会减少组织累积性的损伤。

来源:江苏新闻

北碚区2022年第一季度新签订医保协议的定点医药机构信息公示

北碚区2022年第一季度新签订医保协议的定点医疗机构(诊所)8家、定点零售药店17家,现将相关信息予以公布(附后),请广大参保人根据就医需求自主选择。

2022年第一季度新签订医保协议的定点医药机构信息

序号	机构编码	机构名称	机构类型	地址
1	H50010916268	北碚赵旭中医综合诊所	诊所	重庆市北碚区蔡家岗镇博兴路394号
2	H50010916263	北碚王清口腔诊所	诊所	重庆市北碚区北温泉街道北泉路159号
3	H50010916371	重庆佳瑞诊所管理有限公司丰和路口口腔诊所	诊所	重庆市北碚区丰和路223号附85号
4	H50010916372	重庆和源佳渝口腔诊所有限公司和源佳渝口腔诊所	诊所	重庆市两江新区水土高新园和源家园祥云街235、237、239号
5	H50010916391	重庆千廊宇综合门诊部有限公司北碚云开路诊所	诊所	重庆市北碚区北温泉街道云开路65、67号
6	H50010916400	重庆荆康中西医结合诊所有限公司北碚天溪路诊所	诊所	重庆市北碚区天溪路1号2号楼商业1-商业1
7	H50010916406	北碚蒋建军诊所	诊所	重庆市北碚区北泉路121号
8	H50010916407	重庆医百佳诊所管理有限公司北碚蔡家嘉景大道诊所	诊所	重庆市北碚区蔡家岗镇嘉景大道8号附56号2-23、2-25
9	P50010916300	重庆铭济堂药房有限公司	零售药店	重庆市北碚区蔡家岗镇长平路66号附3号
10	P50010916301	重庆德康阁东原大药房	零售药店	重庆市北碚区东阳街道向阳路149号附2号
11	P50010916299	重庆恒升普济堂药品销售有限公司	零售药店	重庆市北碚区蔡家岗镇同泰二路28号
12	P50010916302	重庆和善堂光彩大药房	零售药店	重庆市北碚区蔡家岗镇光彩路29号
13	P50010916367	重庆市北碚区兴原堂大药房	零售药店	重庆市北碚区蔡家岗镇光彩路27号
14	P50010916365	重庆市明声大药房连锁有限公司芳华店	零售药店	重庆市北碚区蔡家岗镇同泰二路16号
15	P50010916366	重庆泉源堂泉瑞大药房有限公司	零售药店	重庆市北碚区天生街道暗峡东路64号
16	P50010916391	重庆市北碚区华忠灯塔药房	零售药店	重庆市北碚区蔡家岗镇嘉瑞大道13号附34号
17	P50010916390	重庆市万和药房连锁有限公司北碚区蔡家岗二店	零售药店	重庆市北碚区蔡家岗镇云树路2号附73号、74号
18	P50010916534	重庆市万家燕大药房连锁有限公司北碚区朝阳街道店	零售药店	重庆市北碚区黑龙江巷15号
19	P50010916533	重庆泉源堂大药房连锁有限责任公司碚南大道店	零售药店	重庆市北碚区碚南大道216号
20	P50010916531	重庆春润大药房有限公司	零售药店	重庆市北碚区东阳街道暗和路523号、525号
21	P50010916530	重庆市北碚区御珍阁药之家大药房	零售药店	重庆市北碚区蔡家岗镇云树路2号附83号
22	P50010916532	重庆市北碚区御珍阁衡悦大药房	零售药店	重庆市北碚区蔡家岗镇嘉景大道8号附66号
23	P50010916564	重庆臣剂堂复鑫大药房有限公司	零售药店	重庆市两江新区复兴街道悦科路26号
24	P50010916563	重庆市北碚区桐君阁瑞莲大药房	零售药店	重庆市北碚区东阳街道丹阳一路20号
25	P50010916562	重庆两江新区勤玲本草药房有限公司	零售药店	重庆市两江新区复兴街道万丰路24号